

Üdvözlünk a Narcotics Anonymous-ban

Üdvözlünk az első NA gyűléseden. Az NA a drogmentes élet lehetőségét kínálja a függőknek. Ha nem vagy biztos benne, hogy függő vagy-e, ne törődj vele; csak járj el a gyűléseinkre rendszeresen. Bőven lesz rá időd, hogy eldöntsd.

Ha te is olyan érzésekkel jöttél az első gyűlésedre, mint annak idején mi, akkor valószínűleg elég feszült vagy és azt hiszed, hogy a gyűlésen mindenki téged figyel. Ha így van, ezzel nem vagy egyedül. Sokan ugyanígy éreztük magunkat. Azt mondják, „Ha összeszorul a gyomrod, akkor valószínűleg jó helyen jársz.” Gyakran hangoztatjuk, hogy senki nem téved véletlenül az NA-ba. A nem függő emberek nem gondolkodnak azon, hogy függők-e. Ez eszükbe sem jut. Ha azon tűnődsz, hogy függő vagy-e, akkor valószínűleg az vagy. Adj magadnak időt, hogy meghallgasd, amint megosztjuk veled, hogy velünk hogyan volt. Talán hallasz valamit, ami ismerősen hangzik. Nem számít, hogy ugyanazokat a drogokat használtad-e, amiről mások beszélnek. Nem fontos, hogy mit használtál: szívesen látunk, ha abba akarsz hagyni a használatot. A legtöbb függő hasonlóan érez, és úgy tudunk egymásnak segíteni, ha a különbségek helyett inkább a hasonlóságokra összpontosítunk.

Valószínűleg reményvesztett vagy és félsz. Arra gondolsz, hogy ez a program - mint sok minden más, amit kipróbáltál - nem fog működni. Vagy arra gondolsz, hogy másoknak működhet, de nem neked, mivel te más vagy. A legtöbben ugyanezt éreztük, amikor először jöttünk az NA-ba. Valahol tudtuk, hogy képtelenek vagyunk tovább drogozni, de nem tudtuk, hogyan hagyjuk abba, és hogyan maradjunk tiszták. Mindannyian féltünk elengedni azt, ami ilyen fontossá vált

számunkra. Megkönnyebbülés rájönni, hogy az NA tagság egyetlen feltétele a drogokkal való felhagyás *vágya*.

Kezdetben legtöbben bizalmatlanok voltunk, és féltünk az új életmódtól. Talán az egyetlen dolog, amiben biztosak voltunk, az volt, hogy nem tudunk tovább úgy élni, ahogy éltünk. Még akkor sem változtak meg körülöttünk azonnal a dolgok, amikor tiszták lettünk. Gyakran még a legmegszokottabb tevékenységeink is, mint például az autóvezetés vagy telefonálás, ijesztőnek és idegennek tűntek; mintha átváltoztunk volna valakivé, akit nem is ismertünk. Ez az a pont, ahol a közösség és más függők támogatása igazán segít, és elkezdünk másokra támaszkodni, hogy megkapjuk a megerősítést, melyre oly kétségbeesetten vágyunk.

Lehet, hogy máris ilyeneket gondolsz: „Igen, de...” vagy „Mi van, ha...?”. Ám ha vannak is kétségeid, hasznát tudod venni ezeknek az - újonnan érkezőknek szánt - egyszerű javaslatoknak: Menj el annyi NA gyűlésre, amennyire csak tudsz és szerezd meg minél több NA-s telefonszámát, hogy felhívhasd őket, különösen akkor, amikor a droghasználat vágya nagyon erős. A kísértés nem korlátozódik azokra a napokra és órákra, amikor gyűlések vannak. Ma azért vagyunk tiszták, mert segítséget kértünk. Ami nekünk segített, segíthet neked is. Tehát ne félj felhívni egy másik felépülő függőt.

Az egyetlen módja, hogy elkerüljük a visszaesést az, hogy nem nyúlunk az első adagért. Egy függő számára a droghasználat a legtermészetesebb dolog. Ahhoz, hogy tartózkodni tudjunk a hangulatjavító, tudatmódosító szerek használatától, legtöbbször drasztikus testi, szellemi, érzelmi és lelki változásokon kellett keresztülmennie. Az NA Tizenkét Lépése a változtatás lehetőségét kínálja nekünk. Ahogyan valaki mondta: „Lehet, hogy pusztán azért vagy

tiszta, mert gyűlésekre jársz. Mégis, ha tiszta akarsz maradni, és szeretnéd megtapasztalni a felépülést, szükséged lesz a Tizenkét Lépés alkalmazására.” Ez több, mint amire egyedül képesek vagyunk. Az NA közösségében segítünk egymásnak egy olyan életmódot kialakítani és megtartani, ami egészségesen és tisztán tart bennünket.

Az első gyűléseden olyan emberekkel találkozol, akik különböző ideje tiszták. Valószínűleg elcsodálkozol azon, hogy hogyan tudtak ilyen sokáig tiszták maradni. Ha eljársz az NA gyűlésekre és tiszta maradsz, meg fogod érteni, ez hogyan működik. Létezik egy kölcsönös tisztelet és törődés a tiszta függők közt, mert mindannyian átértük a függőség leküzdésének nehézségeit. Szeretjük, és segítjük egymást a felépülésben. Az NA programja spirituális elveken alapul, melyekről azt találtuk, hogy segítenek tisztán tartani minket. Semmit sem követelünk meg tőled, de sok javaslatot fogsz kapni. Ez a közösség lehetővé teszi, hogy átadjuk neked, amire rátaláltunk: egy tiszta életutat. Tudjuk, hogy „tovább kell adnunk, ahhoz, hogy megtarthassuk”.

Tehát üdvözlünk! Örülünk, hogy eljutottál ide, és reméljük, úgy döntesz, itt maradsz. Fontos, hogy tudd: az NA gyűléseken hallani fogod az Isten szót. Ilyenkor egy nálunk hatalmasabb Erőre utalunk, ami lehetővé teszi azt, ami lehetetlennek tűnik. Ezt az Erőt mi az NA-ban, a programban, a gyűléseken és az emberekben találtuk meg. Ez az a spirituális elv, mely segít napról napra tisztának maradni; és ha egy egész nap túl hosszúnak tűnik egyszerre, akkor percről percre. Együtt képesek vagyunk arra, ami egyedül nem sikerült. Nyugodtan támaszkodj a mi erőnkre és reményünkre, amíg a sajátodat meg nem találod. Eljön majd az idő, amikor te akarsz megosztani valaki mással azt, amit te is kapsz - ingyen.

GYERE VISSZA - MŰKÖDIK!

Helyi NA telefonszám:

Copyright © 2008 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Minden jog fenntartva




World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office—EUROPE
48 Rue de l'Eté
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office—CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101



Ez az NA Közössége által jóváhagyott irodalomfordítás.

A Narcotics Anonymous,    és a The NA Way
a Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
bejegyzett védjegyei.

ISBN 978-1-55776-750-9 Hungarian 7/08

WSO Catalog Item No. HU-3122



Narcotics Anonymous®

IP No. 22-HU

Üdvözlünk a Narcotics Anonymous-ban

Ez a kis füzet azért íródott, hogy néhány kérdésre választ adjon a Narcotics Anonymous programjával kapcsolatban. Üzenetünk nagyon egyszerű: találtunk egy drogmentes életutat, amit szívesen megosztunk bárkivel, akinek a drogok problémát jelentenek.